

「早ね早おき朝ごはん運動」シンボルマーク

食育だより

令和7年度1月号
練馬区立光が丘第一中学校

あけまして
おめでとう
ございます

給食室では、今年も一年間、子供たちの健康を考えながら、安全でおいしい給食を作っていこうと、関係者一同新たな気持ちで張り切っております。今年もよろしくお願いいたします。



今年うま年！

うまのように野菜を
たっぷり食べよう！

箸をうまく使いこなして
きれいに食べよう！

よく味わってうま味
を感じよう！

お年玉はもちだった!?

お正月は、普段より日本文化を感じる機会が多かったのではないのでしょうか。さて、子どもたちにとって、お正月の楽しみといえばお年玉。新年を祝って、大人から子どもへお小遣いを渡す風習です。もともとは、お正月の「歳神様(年神様)」にお供えた「もち」を、歳神様からの贈り物として分け与えたことが始まりとされ、「年玉」とは「歳神様の魂」を意味します。

1月11日は鏡開き

鏡もちを小さく割ってお汁粉などに入れ、無病息災を願って食べる行事です。もちを小さくするのに、包丁など刃物を使うのは武士の「切腹」を連想させるため縁起が悪いとされ、木づちや手で割ります。また、「割る」ではなく「開く」という縁起の良い言葉が使われます。

1/24～1/30は
「全国学校給食週間」です

日本の学校給食のあゆみ

学校給食の始まり

明治22(1889)年、山形県の私立忠愛小学校で、貧しい子どもたちへ食事を提供したのが始まりとされています。この学校は大督寺というお寺の中にあり、お坊さんたちが家々を回ってお経を唱え、いただいたお金や食べ物を使って食事を用意していました。大正12(1923)年には、子どもたちの栄養状態を改善するための方法として、学校給食が国から奨励されるなど、各地へ広がりましたが、戦争による食料不足で中止せざるを得なくなってしまいました。

おにぎり
焼き魚
漬物
(明治22年ごろ)

五色ごはん
栄養みそ汁
(大正12年ごろ)

支援物資による学校給食の再開

戦後、子どもたちの栄養状態の悪化を心配する声が高まり、昭和21(1946)年12月24日にLARA(アジア救援公認団体)から給食用物資の寄贈を受けて、翌1月に学校給食が再開されました。当初は12月24日を「学校給食感謝の日」としていましたが、その後、冬休みと重ならない1月24日からの1週間を「全国学校給食週間」とすることになりました。

ミルク
トマトシチュー
(昭和22年ごろ)

コッペパン・ミルク
クジラの竜田揚げ
せん切りキャベツ
(昭和25～30年ごろ)

バラエティー豊かな献立内容に

昭和29(1954)年に「学校給食法」が成立したことで、実施体制が法的に整い、学校給食は教育活動として位置付けられるようになりました。主食はパンが中心でしたが、昭和51年に米飯(ご飯)が正式に導入されると、カレーライスや炊き込みご飯などが登場し、献立内容が充実していきました。

ミートスパゲッティ
牛乳
フレンチサラダ
(昭和40～50年ごろ)

カレーライス
牛乳・塩もみ
ゆで卵
(昭和51年ごろ)

このように、学校給食の内容は時代とともに変化していますが、いつの時代も変わらずに、「子どもたちが飢えることなく、おいしく食べて、健やかに成長できるように」といった願いが込められています。現代では、大人になっても自分自身で考えて健康な食生活を続けることができるように、学校給食は「教材」としての役割も担っています。

「練馬産野菜を毎日食べよう!!」

光が丘第一中学校では1月26日(月)～31日(金)が給食週間です。給食の意義や役割について理解を深め、関心を高めるための一週間です。「光が丘第一中学校」ではこの期間、練馬産野菜が毎日登場します。自分が住んでいる所の身近な野菜を楽しんで食べてください。

1月の使用食材予定産地

牛乳・東京都教育委員会から指定された牛乳業者より購入しています。
練馬区は、株式会社協同乳業です。

米・「令和7年産 岩手県産ひとめぼれ」を購入しています。

魚・鯛/長崎 かれい/アメリカ 銀さくら/チリ エビ/インドネシア

肉・豚肉/青森 鶏肉/山梨 鶏ガラ/岩手 豚ガラ/埼玉

野菜・ごぼう/茨城 大根、白菜、長ネギ、キャベツ、ブロッコリー/練馬区、埼玉 タマネギ/長崎 ショウガ/高知 にんにく/青森 きゅうり/埼玉、たけのこ/福岡 セロリ/香川 人参/北海道 ほうれん草/埼玉、ピーマン/茨城 玉ねぎ、ジャガ芋/北海道 ぶなしめじ、えのきたけ/長野